«Сделала вывод, если хорошо хотеть, то тогда все возможно! И больше не будешь думать – у меня нет силы воли, это у меня врожденное и.т.д. Полные глупости, самим надо менятыся и мир следом переменится.»

Ингуна Калниня (-25 кг):

Желена Сиеманн (-42 кг):

«Я отказалась от ежедневных обедов вне дома и потребления полуфабрикатов. Стала сама себе готовить простые блюда, но зато я знаю, что и сколько я съедаю. Свои приемы пищи я планирую заранее, завтрак и обед беру с собой на работу, веду дневник питания. Мне кажется, что я не должна была ни от чего отказываться, я просто пакомство, я даже стала печь пироги. А кусочек темного пакомство, я даже стала печь пироги. А кусочек темного пакомство, я даже стала печь пироги. А кусочек темного чем кусок кремового торта. Я решила, что не буду чем кусок кремового торта. Я решила, что не буду что и я. Но довольно скоро мужу тоже понравилось, что мы что и я. Но довольно скоро мужу тоже понравилось, что мы стали больше потреблять овощей.»

Хейли Лаарман (-43 кг):

«Я научилась акцептировать свои «ошибки», которые изменить нельзя. Я стараюсь во всем найти позитивные стороны. Даже каждый негативный опыт имеет свой позитивный аспект, его только надо найти. И те ошибки, которые можно изменить, я стараюсь измениты! Все это создает предпосылки для того, чтобы я смогла с уважением относиться к себе и другим. Делать другим то, что я хотела относиться к себе и другим. Делать другим то, что я хотела относиться к себе и другим. Делать другим то, что я хотела относиться к себе и другим. Делать другим то, что я хотела относиться к себе и другим. Делать другим то, что я котела относиться к себе и другим. Делать другим то, что в котела относиться и пределать пределать пробрам пределать править править пределать править п

Это меню было создано, чтобы помочь легко и быстро начать процесс похудения. Основы программы объяснены в материалах 1 – 4-ой недель и каждый руководитель группы на первом занятии дополнительно объяснит принципы пирамиды и возможности комбинаций. Начиная со второй недели, для каждого клиента рассчитывается точное количество единиц, что определяется по полу, возрасту, росту и весу. При долгосрочном похудании важно соблюдать количество рассчитанных единиц.

В течение трех недель Ты сможешь познакомиться с простыми в приготовлении рецептами завтраков, обедов, ужинов и закусок. Что еще надо учитывать?

- Единицы расшифровываются следующими буквами: О овощи и бобовые, Ф фрукты, З зерновые, Б белок животного происхождения, Са молочные продукты, Ж жиры, Л лакомства.
- 2) Меню состоит из 16 единиц.
- Если у Тебя количество единиц больше, тогда соответственно увеличь число злаковых или белковых порций или выбери что-то дополнительно из списка регистра порций.
- Время приема пищи рекомендуется для улучшение пищеварения.
- 5) Чай и кофе можно употреблять по необходимости.

Удачи!

www.figurasdraugi.lv

Ул. Тербатас 59/61 - 1, LV 1001, Рига Тел.: 67360771, 26185852, e-mail: info@figurasdraugi.lv © 2014 Figūras Draugi, Slaiduma formula – регестрированный знак фирмы. Копирование и распространение этого материала является

нарушением закона об Авторских правах!

кости.»

Мария Хяяп (-18 кг):

«Появился такой прекрасный азарт. Это было как все те виды спорта, которыми занималась раньше. Каждый день была тренировка, раз в неделю – контроль, соревнование с самой собой. И так к победе. Теперь я на месте и начинается соревнование другого сорта. За проходили тренировки, после потерянных 18,4 кг я могу сказать только одно: «Благодарю Бога, что я в тот первый вторник сентября не смирилась со своей первый вторник сентября не смирилась со своей судьбой». Оказывается у меня нет никакой крупной судьбой». Оказывается у меня нет никакой крупной судьбой».

≪!кэти⊬үлоп ээа

Моника Лустус (-16 кг): «Эти 19 недель полностью изменили мой образ жизни во всех областях – от питания до тренировок. Теперь с удовольствием днем иду 12 км пешком. Всем, кому могла бы стать примером, я хотела бы напомнить, что дисциплина и упорство делают чудеса! У Вас непременно

Зоя Проказова (-20 кг):

«Я поверила в себя и поняла, что трудности в жизни деются для того, чтобы мы менялись и принимали новые вызовы. Я очень люблю детей, поэтому, когда искала другую работу, сосредоточилась на этом факте, хотя я по профессии инженер. Сейчас я работаю на очень интересной и захватывающей работе, связаной с детьми, и на рада, что моя судьба сложилась именно так.»

атьп тоже можешь это сделать!





– лёгко худеешь Ты!

Готовое меню для успешного начала.



Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00
200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Свежий салат с тунцом 50 г салата 100 г помидоров 0,5 Ф 80 г тунца в собственном соку 1 Б 2 ч.л. раст. масла, сок лимона 1 Ж 2 х 40 г хлеба 2 3	200 мл воды Рисовая каша с яблоками 5 ст.л. рисовых хлопьев 2 3 150 мл воды 1 яблоко, 1 ч.л. сахара, корица 1 ф 200 г постного фруктового йогурта 1 Са Яблоко разрежьте на мелкие кусочки, немного поварите и в конце добавьте рисовых хлопьев и сахар. Подавать с йогуртом.	200 мл воды Салат с копченым сыром и грейпфрутом 100 г мякоти грейпфрута 150 г помидоров 30 г копченого сыра 1 ч.л. раст. масла, лимонный сок Соль, перец, 1 ст.л. свежей зелени 2 куска хлеба Сыр натереть на крупной терке, остальные нарезать кубиками, положить в посуду, залить маслом, лимонным соком и поставить в холодильник на 0,5 часа. ↓ Салана предеждения преджага преджа	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Поджаренный хлеб с тунцом и каперсами 60 г белого хлеба 2 3 80 г тунца в собственном соку 1 Б 30 г свежего сыра 1 Са 25 г каперсов Хлеб поджарить и сверху положить тунец со свежим сыром. Декорировать каперсами.	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 1 ф Салат с кус-кусом 50 г кускуса 2 3 1 помидор, 1 огурец6, луковица 0,5 Ф Укроп, петрушка, перец, лимонный сок 1 ч. л. растительного масла 0,5 Ж 60 мл холодной воды Помидоры, огурцы нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук и зелень. Все положить в миску, посыпать солью и перцем, лимонным соком, оливковым маслом и водой. Перемешать и поставить в холодильник на 20-30 минут, чтобы кускус набух. Затем еще раз перемешать.
Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00
200 мл воды 3 ст.л. сыра Philadelphia Milka 0,5 Л 40 г сухариков или галет 1,5 З	200 мл воды Молочный коктейль 200 мл сливового или персикового сока 1 ф 120 мл молочного мороженого 1 Л	200 мл воды 150 г свежих ягод 50 г обезжиренного творога 50 г йогурта без добавок, 1 ч.л. меда и ванильного сахара 0,5 Л	200 мл воды 1 ломтик хлеба 1 3 3 ч.л. варенья или меда 1 л	200 мл воды
06ед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	06ед 12.00 - 13.00
200 мл воды Жареная на гриле свинина стушеной капустой 120 г сырой нежирной свинины 2 Б 300 г квашеной капусты 1 О 200 мл апельсинового сока 1 Ф 50 г отварного картофеля 0,5 3 Свинину пожарить на гриле. Квашеную капусту тушить в апельсиновом соке. Подается с картофелем.	200 мл воды Куриный суп с овощами 180 г сырого куриного филе 400 мл воды 1 луковица, лук-порей, 0,5 паприки 2 моркови, 1 брюква 120 г консервированных помидоров 1 ч.л. раст. масла 2 куска хлеба 7 куска хлеба 7 мук, лук-порей, морковь, брюкву, курицу порезать и обжарить на масле. Вскипятить 400 мл воды, добавить специи, обжаренные овощи, курицу и паприку. В конце добавить консервированных помидоров. Подавать с хлебом.	200 мл воды Куриная запеканка с морковью 120 г куриного фарша 150 г моркови 1 о 1 яичный белок, соль, перец, карри 25 г сухого коричневого риса 1 з Соус: 150 г помидоров в собственном соку, 1 ст.л. томатной пасты, 2 ч.л. муки Из фарша, тертой моркови, яячного белка и специй сделать небольшие фрикадельки и обжарить на сковороде без жира. Затем выложить в кастрюлю, добавить соус и тушить до готовности. Подавать с отварным рисом.	200 мл воды Оранжевая курица 180 г сырого куриного филе 2 5 200 мл апельсинового сока 1 ф 2 ч.л. крахмала Соль, карри 300 г моркови чеснок, соль 1 ч.л. раст. масла Филе обвалять в крахмале и обжарить на масле, затем добавить апельсиновый сок и потушить 30 мин. В это время морковь разрезать вдоль на палочки, натереть чесноком и жарить на гриле 30 мин. при 220 градусах.	200 мл воды филе лосося с жареным картофелем 120 г свежего лосося 3 Б 100 г картофеля 1 З 1 зубчик чеснока 150 г редиски, 150 г огурцов 1 О 30 г свежего сыра 1 Са Лимонный сок, петрушка Картофель завернуть в фольгу, посыпать нарезанным чесноком, с верху положить лосось, сбрызнутый лимонным соком и специями. Выпекать в духовке около 30 минут при 200 градусах. Редис, огурцы натереть и смешать с тертым сыром и рубленой свежей петрушкой, потом положить на готовый лосось.
Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00	Ужин 18.00 - 19.00
200 мл воды Цветная капуста с сыром 300 г цветной капусты 1 0 2 тостерных хлеба 2 3 50 г постного тертого сыра 1 Са Цветную капусту отварить в подсоленной воде. Поджарить тостеры. Цветную капусту положить в посуду для выпечки, сверху посыпать измельченный тостер и тертый сыр. Печь до золотистой корочки.	200 мл воды Голубцы с грибами 4 листа капусты, 120 г свежих грибов 1 лук и чеснок 1 0 1 яйцо, горчица 1 Б 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж 1 ст.л. сметаны 2 вареные картошки 2 3 Листья капусты отварить в подсоленной воде. Нарезанные грибы, лук и чеснок обжарить на тефлоновой сковороде. К охлажденной массе добавить яйцо, горчицу, порошок паприки и специи. Массу разделить и завернуть в листья капусты, положить выпекаться. NВ! Будет проще и быстрее готовить, если использовать листья китайской капусты, немного подержав их в кипящей воде.	2,5 ст.л. муки 1 3 40 г Philadelphia light или другого	200 мл воды Брюссельская капуста с пармезаном 300 г брюссельской капусты 1 0 20 г сыра пармезан 1 Са 1 ч.л. раст. масла 0,5 Ж 1 зубчик чеснока, веточка розмарина, соль 2 куска хлеба 2 З Капусту промыть и ту, которая побольше, разрезать пополам. Чеснок и розмарин обжарить на масле, добавить капусту и еще немного обжарить. Затем добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить 10 мин. Перед подачей посыпать сыром.	200 мл воды Тушеные с рисовой лапшой морковь и манго 300 г моркови 1 0 1/2 манго 0,5 ф 1 луковица, зубчик чеснока, 1 ч.л. тертого имбиря Щепотка тмина, корица, карри Лимонный сок, 1 ч.л. меда, соль перец 1 ч.л. раст. масла 0,5 ж 50 г рисовой лапши 2 3 Морковь нарезать на куски, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Очистить манго. В сковороде обжарить лук, чеснок, добавить морковь и мибирь и жарить до готовности моркови, добавить с отварной лапшой.